

“微表情”调一下,面试没准儿加分



自信是最好的武器
要多练习这两种表情



在与面试官交流时
最好杜绝这两种表情

“找份工作好难啊!”眼下,毕业生又迎来了求职高峰。专家发现,不少毕业生屡战屡败,问题很可能出现在面试环节,有时因为一个挠头、摸鼻子的小动作就丢了饭碗。近日,一份《中国大学生压力调查》显示,95%以上的面试官最看重求职者在回答问题时表现出的综合素质、心理素质和抗压能力。你关注过自己面试时的“微表情”吗?

小动作太多让他成“面霸”

小何是南京仙林一所高校金融专业的应届毕业生。大四这一年,他的生活几乎被求职主宰。比旁人幸运的是,小何在网投简历几乎都有回应,凭借过硬的专业知识,笔试大多能过,但是闯进面试以后,无一例外杳无音信,活脱脱熬成了“面霸”。

一次,导师听说他的面试经历,十分不解。在导师看来,以小何的能力,不应该屡屡在面试上卡壳,于是坐下来跟小何聊天,请他还原了近期的面试场景,立刻发现问题出在了哪里。“你的小动作太多了。”导师指出,他站在那儿三分钟,挠头、摸鼻子、眨眼睛的小动作不断,“这些微表情暴露了你的不自信,你知道吗?”

导师提出建议,参加面试,紧张无可厚非,但是不能让这种情绪被面试官发现,在进场前一定要做好减压。“微表情”虽然一闪而过,但它暴露了人在压力下的心理素质,“一定要学会藏拙!”

面试官会被一个笑容融化

在江宁一家外企工作的方女士,从事HR工作多年。依据招聘经验,她一针见血地指出,现在很多参加面试的毕业生问题往往就出在“微表情”上。

“如果小动作过多,给人的感觉这个人抗压能力不强,感觉他的自我调整能力和适应能力也不会很强。因此,一些比较有挑战性和压力较强的岗位,绝不会放心地交给他们。”方女士说。方女士解释,进入面试后,用人单位更看重求职者临场的心理素质。而人在特定环境下不自觉地表现出来的肢体语言,恰恰暴露了学生在压力下的心理素质。

“一个微笑有时比一个正确的答案更重要。”方女士曾经在面试中被一个求职者的笑容打动,“她现在在我们企宣部门做负责人。”方女士说,当时同时来应聘企宣职位的女孩子有比她优秀的,但是那一个笑容把她融化了,“我从那一个笑容里看到了自信,我被温暖了,我想她今后打交道的对象也会感到温暖。”



深具自信-指尖塔状手



自在与友善-偏头微笑



迟疑-眼睛向上看



心神不宁-把玩头发

改善“微表情”的妙招

●478呼吸操

面试前的紧张会让你的呼吸变浅,此时,控制自己的呼吸,确保充分吸气,是控制情绪的好方法。做法是给呼吸一个节拍,像做操一样。同时,聚焦你的目光,比如注目于手表上的一个点;然后,吸气4拍,屏气7拍,呼气8拍。

●意念柠檬

想象你拿着一只柠檬,将所有意念都集中在这只柠檬上。看着鲜亮的黄色,感觉凹凸不平的柠檬表面的纹路。然后想象你拿一把小刀把柠檬切开,注意柠檬汁喷射出来时散发出的强烈香气。这时想象着咬一口柠檬

吧。如果你可以清晰地想象出这一场景,你也许会注意到自己开始流口水。专注的想象已经引起了你的生理反应。你的紧张情绪平复了吗?

10种微表情分析

- 1.微笑,代表自信;而微偏头微笑,则表示自在友善。
- 2.指尖搭成塔尖,深具自信。研究指出,若紧张时双手十指是难以一下对准的。
- 3.常扶眼镜,或把玩领带项链等小动作,若作为开发研究类思考性工作则无所谓,但若作为销售等职位,则有可能显示自信不足,心神不宁。
- 4.手指摩擦手心,为焦虑;而咬

指甲,则是缺乏安全感。

- 5.手插口袋,眼睛左顾右盼,不敢直视对方,表示紧张害怕,对自己没有信心。
- 6.抿嘴唇,挠头,窘迫紧张,不知所措。
- 7.眼睛向上看,为迟疑。
- 8.扶肩骨,是典型的羞愧;在面试时出现,则要注意所叙述的内容有何不妥。
- 9.嘴微张,眼睛大,表示对方错愕;而向一边撇嘴唇则表示不屑。
- 10.谈话中常打断对话,作出切断性手势,表示此人主观较强。

快报记者 王凡
本版图片均为资料图片

中科灵芝孢子油 特大优惠

中科灵芝在抗肿瘤领域获 10 项国家专利

- ★一种灵芝孢子的抗癌制剂制备方法 ZL200410014761.9
- ★一种抑制肿瘤的中药复方制剂及其制备方法 ZL200410065736.3
- ★一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL200410014120.3
- ★一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法 ZL03112703.7
- ★一种富含菇类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL200610086075.1
- ★一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL99123952.0
- ★一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL03131837.1
- ★一种抗辐射的中药口服制剂及制备方法 ZL200410066035.1
- ★灵芝孢子多糖分子量及其分布的测定方法 ZL200510095627.0
- ★灵芝孢子粉片及其制备工艺 ZL200610040558.8

11年来百万肿瘤患者在中科灵芝孢子油的陪伴下,顺利度过了手术、放疗、化疗等治疗阶段,成功的战胜了病魔,走向康复!

中科灵芝抗肿瘤系列制剂抗癌周特大优惠活动受到了广大肿瘤患者的欢迎,应肿瘤患者要求,特将此优惠活动延期到4月30日。

中科灵芝孢子油
买 20 赠 6
买 40 赠 16

- 【适用阶段】
1. 放疗化疗毒副作用严重, 恶心、呕吐、白细胞偏低等
 2. 手术、放疗化疗后增强免疫力, 防复发转移
 3. 无法手术、放疗化疗, 争取带瘤生存, 提高生活质量

中科灵芝专卖 电话:025-83223131
地址:南京市中央路131号

肿瘤自然消退的奥秘

人们发现,有的肿瘤在没经任何治疗,或者即使治疗也不是很彻底的情况下,肿瘤不再继续生长,最后全部消失,这就是肿瘤自然消退现象。自然消退现象,打破了肿瘤不可治愈的概念,给机体依靠自己力量去战胜肿瘤带来了希望。

肿瘤为什么会自然消退呢?肿瘤专家认为可能与下列因素有关:机体对肿瘤发生了免疫反应;内分泌的改变;肿瘤的营养供应被阻;原发灶的去除,转移灶自然消退;精神愉快、乐观向上等因素提高了免疫力,调节了内分

泌水平。肿瘤专家同时发现,部分肿瘤患者在服用灵芝三萜类和抗基因突变类制剂后,肿瘤生长会得到控制,瘤体逐渐萎缩。我国自主研发的中科灵芝孢子油和爱特(AT)分属这两类制剂。 晓楠

多国科学家看好灵芝功效

很多肿瘤患者在确诊之后在医院接受治疗的同时通常都会服用中科破壁孢子粉或中科灵芝孢子油,来减轻放疗的毒副作用、提高生活质量。而服用过中科灵芝制剂的患者的五年治愈率也确实高于未服用者。为什么灵芝孢子

有这么神奇的功效呢,科学家经过多年研究,终于发现灵芝孢子具有抗肿瘤功效最主要应该归功于灵芝三萜。

中科院和韩国、日本科学家都曾发现灵芝孢子具有广谱抗肿瘤的功效,2007年以色列科学家发现灵芝分子可直

接攻击肿瘤细胞,2008年美国科学家丹尼尔博士研究发现灵芝孢子内的三萜类物质具有抑制多种肿瘤的特性。

我国研制的灵芝三萜类制剂——中科灵芝孢子油由于质量稳定、功效确切受到国内外肿瘤患者的好评。 亦文

灵芝组方可减轻放化疗副作用

放疗化疗是肿瘤临床治疗的基本手段,临床应用十分广泛。但由于缺乏选择性和针对性,杀灭肿瘤细胞的同时也会杀死人体正常细胞,会出现恶心呕吐、脱发、白细胞下降、肝功能受损等副作用。

临床发现,在放化疗期间配合使用中科灵芝组方,毒副作用明显减轻。不少中晚期肿瘤患者放化疗时副作用严重,白细胞很低,治疗被停止,在服用组方后,白细胞恢复正常,顺利完成了放化疗。

专家建议患者在放化疗期间可选用中科灵芝组方,可以先用孢子油组方,等症状得到控制后改用孢子粉组方。统计资料显示,80%的肿瘤患者在放化疗时服用中科灵芝组方。

中科灵芝抗肿瘤组方

| 孢子油+爱特(AT)组方 | 孢子粉+爱特(AT)组方 |
|--|--|
| 功能:抑制肿瘤、抗基因突变、增进治疗效果 | 功能:抗基因突变、抑制肿瘤、增进治疗效果 |
| 适用人群:放化疗毒副作用强烈;肿瘤发生转移、复发的患者;无法治疗的肿瘤患者。 | 适用人群:放化疗期间;康复期;服用孢子油组方3-6个月后症状得到控制的患者。 |